22.006 Pizza zeleninová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00	12,00	12,00
olej	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
droždie čerstvé	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
mlieko	3,00	3,00	4,50	4,50	5,50	5,50	7,50	7,50
vajcia	8	0,40	12	0,60	16	0,80	20	1,00
korenie pizza	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,10	0,10
syr tvrdý	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00
lečo sterilizované b. n.	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
kečup jemný	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
šampiňóny sterilizované b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
kukurica sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
brokolica čerstvá	1,50	1,30	2,50	2,13	3,50	3,08	4,00	3,40
hmotnosť porcie v g	160		220		280		350	

Výrobný postup

Z časti mlieka, cukru a rozdrobeného droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely a rozvaľkáme na pláty hrubé asi l cm. Pláty dáme na olejom vymastený plech, potrieme kečupom, posypeme korením pizza, obložíme lečom, kukuricou, šampiňónmi a sparenou brokolicou. Pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Nutričné hodnoty 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1517	364	11,29	11,5	0,0	51,6	1,6	216,9	1,1	0,103	0,1	0,2	19,7	0,0
B	2176	522	15,65	17,6	0,0	72,0	2,3	298,6	1,6	0,145	0,1	0,2	28,2	0,0

C	2766	664	19,84	21,5	0,0	93,1	2,9	372,3	2,1	0,180	0,2	0,3	34,4	0,0
D	3518	844	25,25	25,7	0,0	122,2	3,8	458,3	2,7	0,213	0,2	0,4	39,6	0,0